

NIEUW BOEK SLAAT BRUG TUSSEN BEWEGINGSONDERWIJS EN KORFBALSPORT

Door: Rob Lof, Kees Vlietstra en Ernst Hart

In het nieuwe boek *Korfbal, samen scoren* wordt een brug geslagen tussen de korfbalsport en het bewegingsonderwijs. Het biedt korfbaltrainers (in opleiding) en docenten en studenten lichamelijke opvoeding een visie en veel praktijksituaties om korfbal bij kinderen te introduceren. Steeds is hierbij het uitgangspunt dat korfbal zeer uitdagend kan zijn, mits er ook veel aandacht wordt geschonken aan het creëren van spelplezier. Veel keuzes die in het boek worden gemaakt, kunnen vanuit deze achtergrond worden begrepen. Een kennismaking.



Korfballen als handelen

Wij zien korfbal als een spel van vier tegen vier, waarbinnen zich één tegen één situaties voordoen. Het is een continue interactie tussen twee partijen, waarbij de ene partij in balbezit is en de andere niet. Wij beschouwen korfbal dan ook als handelen. Alles wordt vanuit het spel bekeken. Lopen is niet het ene been voor het andere zetten, maar lopen binnen het korfbal bete-

kent: waarheen, hoe snel en met welke bedoeling? Lopen houdt ook een signaal voor medespelers in: 'Ik loop nu in een vrije ruimte, dus gooi de bal naar mij'. De pass zal vervolgens ook moeten aansluiten bij het vrijlopen. Vrijlopen en gooien zijn direct met elkaar verbonden. Zo bezien is schieten niet een optelsom van allerlei bewegingen, maar een handeling die scoren tot resultaat kan hebben.

Beginnende korballers

Wij richten ons op beginnende korballers in de leeftijd van 6 tot 10 jaar. Spelplezier en een kindvriendelijke benadering staan hierbij voorop. Wij vinden het van groot belang dat kinderen met plezier korfbal leren spelen en dat er gewerkt wordt met een methodisch goede opbouw, waardoor ze de essentie van het spel leren herkennen.

Op basis van de fysieke, psychosociale en cognitieve ontwikkelingen bij 6- tot 10-jarigen, vinden wij dat lessen en trainingen voor beginnende korballers moeten voldoen aan de volgende kenmerken:

veel plezier door haalbare opdrachten, speelse vormen en sportspecifieke globale spelen

- veel bewegen
- veel spelen
- veel leren door vooral de thema's aan te bieden die vereist worden vanuit het spel
- veel aandacht voor sociale omgang (gedrag, fair play, zelfstandigheid)
- veel herhalen
- aansluiting bij de leefwereld van kinderen.

Samen scoren

Bij korfbal gaat het om scoren, want door het maken van meer doelpunten dan de tegenstander wordt een wedstrijd gewonnen. Omdat een speler niet mag lopen of dribbelen met de bal, moet hij samenspelen om in de buurt van de korf te komen. Bovendien is er de regel dat een speler niet mag schieten als hij verdedigd wordt. Samenspel is dan noodzakelijk om toch 'vrij' te komen.

Een belangrijke regel is dat een speler de bal niet uit de handen van de tegenstander mag pakken of slaan. Dit heeft tot gevolg dat hij de bal moet zien te onderscheppen tijdens het samenspelen van de tegenpartij. Is dat gelukt, dan kan hij zelf gaan samenspelen en vervolgens proberen te gaan scoren. In deze korte beschrijving van korfbal wordt duidelijk met welke thema's beginnende korfballers te maken krijgen.

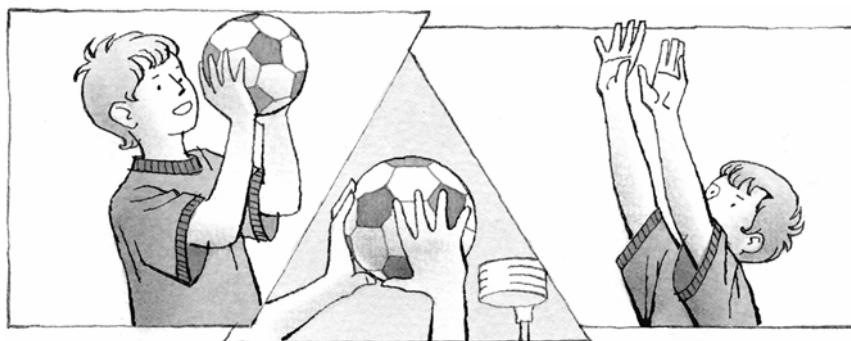
Korfbalthema's

In de eerste paar lessen komt met name aan de orde wat korfbal nu eigenlijk is. De kern van het spel wordt duidelijk gemaakt en kinderen spelen partijtjes korfbal. Hierbij is het belangrijk dat aandacht wordt besteed aan groepsvorming en enthousiasme, onder het motto: 'Ieder kind is belangrijk; we gaan het samen doen!'.

Als de kinderen een idee hebben van de bedoelingen van korfbal, dan kunnen de volgende thema's aan de orde komen:

- schot uit stand
- samenspelen
- gooien
- vangen
- onderscheppen en verdedigen
- goochelen met de bal
- doorloopbal
- spelregels.

In dit artikel werken we bij wijze van voorbeeld het thema 'schot uit stand' uit.



Schot uit stand

Als kinderen gaan korfballen, dan willen ze scoren. Het schot uit stand is het meest geschikte middel om dat doel te bereiken. Het schot uit beweging en de doorloopbal zijn namelijk veel moeilijker. Eén van de eerste onderdelen die beginnende korfballers daarom leren, is het schot uit stand. Bovendien vormt het de basis voor alle andere technieken die gebruikt kunnen worden bij het schieten van afstand. Voor

het schot uit stand heeft de schutter wel voldoende tijd en ruimte nodig ten opzichte van de verdediger.

Uitvoeringswijze

De schutter houdt de bal voor zijn neus (driehoek van duim en wijsvingers, andere vingers gespreid over de bal) en zorgt voor een inverting van zijn benen. De bal blijft voor de neus. Vervolgens strekt hij zijn lichaam en armen. Aan het eind van de strekking laat hij de bal los. Hij gaat in de beweging mee, waarbij zijn voeten los van de grond komen. Uiteindelijk heeft hij zijn lichaam gestrekt en wijzen zijn vingers de bal na.



Basisoefening

De fase van het aanleren is betrekkelijk kort. Kinderen kunnen soms al na de eerste les het schot uit stand in grote lijnen goed uitvoeren. Het is aan de docent/trainer om daarna op de diverse onderdelen van de techniek te verbeteren. Dit proces van verbeteren en automatiseren neemt wel een aantal maanden in beslag.

We beschrijven eerst de basisoefening. Vervolgens geven we aan wat de docent/trainer zoal kan waarnemen bij beginnende korfballers en wat de aanpassingen of aanwijzingen kunnen zijn om het gewenste resultaat van scoren te bereiken.



Situatie

Eén bal, één korf, twee spelers. De spelers staan ieder aan een kant van de korf. Speler A schiet, speler B vangt de bal en schiet vervolgens, A vangt af en schiet, etc.

Aandachtspunten bij de eerste les:

- handenstand
- bal voor de neus beginnen en houden
- inveren en vervolgens lang maken.

Aandachtspunten bij de tweede les:

- nawijzen na de strekking
- voeten parallel en iets uit elkaar.

Waarnemingen

De docent/trainer kan zien wat er wel en wat er niet goed lukt bij het oefenen. Het is echter belangrijk om ook aan de speler zelf te vragen wat hij heeft waargenomen. Bijvoorbeeld: was de bal over de korf, kwam de bal ervoor of ernaast? Na het antwoord kan gevraagd worden wat er volgens de speler dan moet gebeuren. Vervolgens gaat de speler weer oefenen. Mocht het scoren dan nog niet lukken, dan kan de docent/trainer aanwijzingen geven. Die aanwijzingen kunnen gaan over afstand, richting en hoogte.

1. Als de bal de korf niet haalt, dan

- kun je de korf lager zetten
- kun je de speler van dichterbij laten schieten
- kan de oorzaak zijn dat de speler te weinig omhoog springt
- kan de oorzaak zijn dat de strekking van de armen niet explosief genoeg is
- kan de oorzaak zijn dat de speler de armen onvoldoende strekt.

2. Als de bal te hard of te zacht wordt geschoten, dan

- kun je aan het kind vragen of de bal te hard of te zacht was
- kun je de aanwijzing geven om de bal net over de voorste rand van de korf te schieten.

3. Als de bal links of rechts van de korf komt, dan

- kan de oorzaak zijn dat de beide armen niet evenveel gestrekt worden
- kan de oorzaak zijn dat de voeten niet parallel staan
- kan de oorzaak zijn dat de bal niet van voor de neus wordt weggeschoten
- kan de oorzaak zijn dat de romp gedraaid is bij het wegschieten.

4. Als de bal te plat wordt geschoten, dan

- de speler achter een zodanig hoog opstakel (bijvoorbeeld een kast) neerzetten, dat hij gedwongen wordt om met een boog te schieten. Een verdediger met een hand omhoog is de meest geëigende oplossing, maar het nadeel is dat de verdediger verder passief is.

Bovenstaande punten kunnen ook hun oorzaak vinden in de technische uitvoering.

5. Als de handenstand niet goed is, dan

- kun je de handen goed op de bal plaatsen
- kun je met een viltstift de vingers op de bal tekenen. Het voordeel is dat het kind de handen bij elke poging goed kan neerzetten en de trainer kan andere spelers helpen.



6. Als de ellebogen te ver omhoog, naar buiten wijzen, dan

- is de oorzaak meestal dat de duimen onvoldoende naar elkaar toewijzen en onvoldoende achter/onder de bal staan. Ook kan de afstand tussen de duimen te groot zijn. Een andere oorzaak kan zijn dat de wijsvingers te veel naar elkaar toewijzen.

7. Als de bal tijdens het inveren onder de kin wordt gebracht, dan

- de aanwijzing geven de bal voor de neus te houden
- ernaast gaan staan en een hand onder de bal te houden, zodat deze niet onder de neus zakt.

8. Als de speler te ver naar voren springt bij het schieten, dan

- van dichtbij laten schieten,
- van achter een pilon laten schieten,
- van achter een lijn laten schieten waar hij niet overheen mag komen.



9. Als de speler niet goed in balans staat, omdat de voeten tegen elkaar staan, dan

- de aanwijzing geven om met de voeten iets uit elkaar te gaan staan
- een lintje tussen de voeten plaatsen (of lijnen in de zaal gebruiken).

Binnen de basisoefening kan verder nog gevarieerd worden met de volgende mogelijke opbouw:

- de korf op de laagste stand zetten, met een grote welpenmand
- de korf hoger zetten
- een kleinere korf gebruiken

- van verder laten schieten.

Lukt het scoren (een speler scoort drie keer op vijf pogingen), dan kan de docent/trainer meteen overgaan naar de volgende situatie. Wanneer een kind drie van de vijf pogingen scoort op een korf met een grote mand in de laagste stand, dan kan meteen de korf hoger gezet worden. Dit kan doorgaan totdat de speler op de hoogte komt die ook in de competitie geldt. In plaats van de korf hoger te zetten, zou ook een gewone mand op de korf geplaatst kunnen worden. Als het dan weer lukt, kan de korf hoger.

Het belangrijkste is om steeds een stap verder te gaan op het moment dat er voldoende en regelmatig succes bij de speler is. In de praktijk is gebleken dat kinderen de ruwe uitvoering zeer snel oppikken. Al na twintig keer oefenen gaat het resultaat, het scoren, snel omhoog.

Vervolgoefeningen

Na de eerste fase zal de docent/trainer zeer goed de uitvoering bij de spelers in de gaten moeten houden. De basisoefening kan hij variëren, zonder de aandachtspunten uit het oog te verliezen. Bij alle variaties blijft het belangrijk om de spelers zoveel mogelijk te laten schieten (veel beurten, veel herhalingen). Dat betekent meestal oefenvormen met tweetallen.

Variaties:

1. Schieten vanaf verschillende zijden van de korf.
2. Zoveel mogelijk doelpunten scoren op bijvoorbeeld tien pogingen.
3. Eerst een bepaald aantal doelpunten scoren op een korf, daarna naar de volgende korf.
4. Vanaf verschillende kanten van de korf een bepaald aantal doelpunten maken.
5. Een zo lang mogelijke reeks van doelpunten proberen te maken vanaf een bepaalde afstand.
6. Tienen: twee korven tegenover elkaar. Wie heeft er als eerste een afgesproken aantal doelpunten gemaakt?

Na een aantal lessen komen nog twee andere aspecten aan bod die horen bij het schot uit stand:

- verder schieten
- sneller schieten.

Deze aspecten worden in het boek verder uitgewerkt.

Tot besluit

Voor docenten in het bewegingsonderwijs is de aansluiting met het Basisdocument Bewegingsonderwijs (ook uitgegeven door het Jan Luiting Fonds) herkenbaar. Dit biedt hen de mogelijkheid passende korfbalstof te vinden voor hun leerlingen.

Wij hopen dat Korfbal, samen scoren bijdraagt aan de verdere ontwikkeling van korfbal en aan het plezier van jonge beginnende korfbalers, bij een korfbalvereniging of op school!

Illustraties:

Hendrik J. Vos

hjvos@xs4all.nl

Correspondentie:

rob.lof@knkv.nl

kees.vlietstra@knkv.nl

Korfbal, Samen Scoren

door Rob Lof en Kees Vlietstra

ISBN 90 72335 41 4 € 12,50 bij het KNKV

Kijk bij www.knkv.nl, klik boven in de balk op 'organisatie knkv', dan links op 'opleidingen' en vervolgens rechts op 'Korfbal, samen scoren' of stuur een e-mail aan servicedesk@knkv.nl

Kijk ook op <http://www.nktv.nl/literatuur/boeken.htm>

Een bespreking van het boek is opgenomen in NKTB 2005 nummer 4. Vraag een gratis proefnummer aan bij redactie@nktv.nl